

GUT UMSORGT IM ALTER



Foto: Monkey Business Images, AdobeStock

KOSMETIKINSTITUT WOLF

seit 1997

- Kosmetische Gesichtsbehandlungen
- Pediküre, auch für Diabetiker/innen (ohne Verordnung)
- Das Institut für Frau und Mann
- Vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich!
- Freie Termine durch unsere Mitarbeiterin Sonita

NIMM DIR ZEIT, UM GLÜCKLICH ZU SEIN!



TERMINE UNTER

030 - 332 23 37

Brüderstr. 12 • 13595 Berlin-Spandau
www.kosmetikinstitut-wolf.de

Inserieren

Verkaufen, verschenken, Miet- und Stellengesuche: Private Kleinanzeigen können Sie ganz bequem und rund um die Uhr online auf spandauer-volksblatt.de aufgeben.

Mein Kiez im Netz



böhnke optik

Augenoptikermeister
Werner Böhnke

Wir bringen die Brillen zu Ihnen ins Haus...

Hausbesuche in Spandau, Falkensee & Umgebung

☎ 0172-317 78 70

- Augenglasbestimmung
- Auswahl unter zahlreichen mitgebrachten Modellen
- Persönliche individuelle Beratung
- Wir besuchen auch gerne Alten- und Pflegeheime

14612 Falkensee · Poststraße 46 · Tel. 03322 / 20 07 91
www.boehnke-optik.de

Hilfe auf Distanz

SOZIALES: So sorgen Angehörige aus der Ferne für Pflegebedürftige

Die Eltern brauchen Pflege – doch die Kinder wohnen weit entfernt? Das ist ein Problem, das immer mehr zunehmen wird: Ob Beruf, Liebe oder schlicht Fernweh – es gibt viele Gründe, weshalb es nicht nur junge Menschen in andere Regionen und Länder zieht. Doch wie kann Pflege auf Distanz gelingen? Dieser Frage geht das Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“ nach.

Zunächst können die Betroffenen sich selbst helfen und ein gutes Netzwerk vor Ort unterhalten. Das sorgt dafür, die Belastung auf mehrere Schultern zu verteilen. Per Telefon oder digitale Kanäle lassen sich auch Hilfen wie Pflegedienst, Essen auf Rädern oder Haushaltshilfe beauftragen – vom Pflegebedürftigen selbst oder von Angehörigen aus der Ferne. Für letztere bietet sich auch eine Video-Pflegeberatung an, um die Distanz zu überbrücken: Die Berater können beim Pflegebedürftigen im Wohnzimmer sitzen – und die Angehörigen zuschalten.

Schwieriger ist es mit der Fürsorge aus der Ferne, wenn es sich statt körperlicher Gebrechlichkeit oder Gehbehinderung um geistigen Abbau



Nicht alle können unmittelbar vor Ort für Pflegebedürftige in der Familie sorgen. Ein gutes Hilfenetzwerk kann Angehörige entlasten.

Foto: Halfpoint/AdobeStock

handelt. Bei Demenz, bei der die oder der Betroffene rund um die Uhr ein wachsames Auge braucht, reicht auch ein engmaschiges Hilfenetz nicht mehr. Häufig ist für Angehörige dann sinnvoll, eine Auszeit zu nehmen, um die Pflege zu regeln. Kurzfristig stehen zehn freie Tage zu. Dafür zahlt die Kasse 90 Prozent des ausgefallenen Nettogehalts. **RR**

Weitere Informationen im Internet unter www.senioren-ratgeber.de.

Tanz im Seniorenklub

WILHELMSTADT. Der Seniorenklub Südpark in der Weverstraße 38 lädt am Dienstag, 26. November, von 14.30 bis 18 Uhr zu einem Tanznachmittag mit Milcho und Fanny. Neben Musik und Tanz gibt es auch eine Kaffeetafel und die Gelegenheit zu einem kostenpflichtigen Abendimbiss. Der Eintritt kostet 3,10 Euro. Informationen zum zusätzlichen Kostenbeitrag gibt es unter ☎ 36 28 67 99. **tf**

Broschüre: Pflege organisieren

In der Broschürenreihe der Verbraucher Initiative findet sich auch das 16-seitige Themenheft „Pflege organisieren“. Es informiert beispielsweise zu Beantragung von Leistungen, der häuslichen Pflege und Entlastungen für pflegende Angehörige. Die Broschüre gibt es als kostenloses PDF unter <https://bwurl.de/1a8o>. **RR**

Pflege, Reise, Auszeit

SPANDAU. Der Verein Reise- und malwurf informiert über das Thema Reisen für Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen. Die erste Veranstaltung findet am Mittwoch, 27. November, von 14.30 bis 16 Uhr in der Tagespflege Ma Maison, Galenstraße 25, statt. Der zweite Termin ist am Mittwoch, 4. Dezember ab 16.30 Uhr in der Spandauer Freiwilligenagentur, Carl-Schurz-Straße 53. **tf**

Impfschutz gegen Pneumokokken

Pneumokokken sind Bakterien, die Hirnhaut-, Mittelohr- und Nasennebenhöhlenentzündung verursachen. Auch Lungenerkrankungen können durch eine Infektion mit Pneumokokken entstehen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Menschen ab 60 Jahren die Impfung gegen Pneumokokken. **RR**

Probleme mit dem Finanzamt?

PECUNIA Steuerberatung: Wir helfen Ihnen gern – kompetent, zuverlässig und kostengünstig

Steuerberatung Einkommensteuererklärung

Erfahren Sie mehr über die neue Rentenbesteuerung

Gern beraten wir Sie auch individuell

Magistratsweg 35 · 13591 Berlin / Staaken
(030) 339 39 5 39
pecunia-steuer@t-online.de

Ihr Lebensabend in Spandau-Hakenfelde



St. Elisabeth Seniorenheim

- Familiäre Atmosphäre
- Christliches Leitbild
- 44 Plätze
- Hauseigene Küche
- Wohnen im Grünen



Fichtenweg 17 · 13587 Berlin
Tel. (030) 848 535 - 6 · Fax (030) 848 535 - 729
www.st-elisabeth-spandau.de

Wir bieten Ihnen immer ein Lächeln und natürlich ein offenes Ohr, aber auch...

Besser hören

- ♥ **Kostenloser Hörtest** und Erstellung Ihres individuellen Hörprofils.
- ♥ Lieferant **aller Hersteller**
- ♥ **Kostenloses Probetragen** aller Systeme
- ♥ Kopfhörersets, Batterien, Pflegemittel und **alles was zum guten hören dazu gehört.**

Mo bis Do: 9 – 18 Uhr / Fr: 9 – 15 Uhr und jederzeit gerne nach Vereinbarung.

Sakrower Landstr. 23 · 14089 Berlin

info@kladower-hoeren.de
www.kladower-hoeren.de

☎ 030 36 99 62 72



KLADOWER HÖREN DUNJA KÜHLMAY

BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST: ZUHAUSE

Mit unserer persönlichen Betreuung: Zuhause und außer Haus. Von Grundpflege bis Demenzbetreuung.

Jetzt kostenlos beraten lassen.

Wolff Seniorenbetreuung Spandau GmbH
Tel.: 030 2084865 -0
www.homeinstead.de/berlin-spandau

Home Instead
Zuhause umsorgt

Leistungen über die Pflegekasse finanzierbar



Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.

GUT UMSORGT IM ALTER



Foto: Monkey Business Images, AdobeStock

Lösungen für die Pflege

SOZIALES: Angehörige sollten Betroffene nicht vor vollendete Tatsachen stellen

Was tun, wenn die Pflege eines Menschen daheim nicht mehr leistbar ist, der Hilfebedürftige aber den Umzug in ein Heim ablehnt? Das Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“ zeigt Lösungswege für Betroffene.

„Nicht immer ist ein Heim die einzige Alternative“, sagt Martin Franke, Pflegeberater in Bad Dürkheim. „In unserem Pflegestützpunkt machen wir oft die Erfahrung, dass Betroffene nicht ausreichend über Wohnangebote in der Region informiert sind.“ Bei der Tagespflege etwa wird ein Mensch bis zu acht Stunden in einer Einrichtung betreut.

Wann der richtige Zeitpunkt für einen Umzug gekommen ist, ist individuell unterschiedlich. Angehörige sollten sich nicht beirren lassen, sagt Pflegeberater Franke. Es geht nicht darum, was Nachbarn oder Verwandte sagen, sondern ums Wohlergehen des Hilfebedürftigen. Franks Tipp: Ist ein Umzug absehbar, sollte man möglichst mehrere Einrichtungen testen. Vor al-



Im Idealfall sollten Betroffene bei der Auswahl des Pflegeheimes mit einbezogen werden. Foto: Ocskay Benca/AdobeStock

lem die Qualität des Essens und die Freundlichkeit der Mitarbeiter sind extrem wichtig. Gibt es Angebote wie einen Tag der offenen Tür, sollte man diesen zum Kennenlernen nutzen. So bekommt man schon viel über die Atmosphäre der Einrichtung mit.

Das Umfeld nimmt altersbedingte Defizite früher und objektiver wahr als die Betroffenen selbst, beobachtet Andreas Winkler, Gerontopsychologe aus Leipzig. Das bedeute

aber nicht, dass der Hilfebedürftige die Augen vor der Wirklichkeit verschließt. „Ältere spüren meist sehr wohl, dass die Situation zunehmend schwierig wird.“ Winkler rät, frühzeitig das Gespräch zu suchen – nicht erst, wenn es nicht mehr geht. Und keine vorgefertigten Lösungen präsentieren wie „Du musst jetzt ins Heim!“ Besser an die Einsicht appellieren: „Stell dir vor, du fällst noch einmal hin, was könnte dann passieren.“ Die Pflege sollte nicht als einzige

Option angesprochen werden, vielmehr sollte man gemeinsam überlegen, welche anderen Möglichkeiten es geben könnte – eine Betreuungskraft, die daheim einzieht, eine Kurzzeitpflege, eine Pflege-WG? Fest steht: „Solange jemand geistig klar ist, bestimmt er selbst und niemand sonst, wann er seine Wohnung oder sein Haus aufgibt und in ein Pflegeheim oder eine andere Wohnform umzieht“, sagt Dr. Ann-Kathrin Hirschmüller, Fachanwältin für Medizinrecht aus Hannover, im „Senioren Ratgeber“. „Nur wenn ein Mensch geistig verwirrt ist, kann er unter Betreuung gestellt werden – und erst dann dürfen andere über ihn entscheiden.“

Manchmal lässt sich eine Betreuung vermeiden, indem man den Sozialen Dienst für Erwachsene einbindet, erklärt Hirschmüller. Dann kommt eine geschulte Person ins Haus, die mit dem Hilfebedürftigen spricht. „Oft können Ältere so leichter Hilfe annehmen, als wenn Angehörige das Gespräch führen.“ RR

Die (Mobile) Stadtteilarbeit & Stadtteilkoordination Falkenhagener Feld

Unser Team von Sozial-kulturelle Netzwerke casa e. V. besteht im Falkenhagener Feld aus drei KollegInnen. Bei uns finden Sie verschiedene regelmäßige Angebote, Informationsveranstaltungen, Workshops und Feste für die Nachbarschaft.

Angebote für Senioren:

Für ältere TeilnehmerInnen bieten wir montags **Walken & Fitness 50+** mit anschließendem Nachbarschaftstreff sowie an jedem zweiten und vierten Donnerstag im Monat unser **Frühstück 50+** an. Darüber hinaus sind unsere weiteren, regelmäßigen Angebote für alle Altersgruppen offen.

Zu unseren Veranstaltungen zählen Informationsveranstaltungen zum Thema „**Leben im Alter**“, Feste wie zu **Nikolaus** bei der Kiezstube und gemeinsame Aktionen für Jung und Alt wie eine **Backaktion** am 27.11.24.

So erreichen Sie uns:

Clarissa Bremer – 0176 467 554 48
(Schwerpunkt: Natur/Nachhaltigkeit & Kunst/Kultur)
Esmiralda Vicovac – 0176 467 377 74
(Schwerpunkt: Familie & interkulturelle Arbeit)
Ingo Gust – 0176 473 723 98
(Schwerpunkt: Bewegung & Seniorenarbeit)

www.casa-ev.de

Gefördert werden die Projekte vom Bezirksamt Spandau und der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung sowie kofinanziert von der Europäischen Union.



Anzeige

Anzeige

Erfahrungsschatz für gesundes Essen

Sebahat Atli setzt auf Senioren-Wissen

Die Adventszeit naht, und damit werden die Rezepte für Gänsebraten und Plätzchen hervorgeholt, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Damit der Genuss in gemütlicher Runde ein gesundes Vergnügen bleibt, wird gerade die Spandauer Ernährungsstrategie weiterentwickelt.

Die Hakenfelder SPD-Abgeordnete Sebahat Atli freut sich darüber, dass die Ernährungscoaches, die aktuell in Spandauer Schulen unterwegs sind, im Laufe des kommenden Jahres auch in Senioreneinrichtungen gehen – und von dort ihrerseits die Erfahrungen älterer Menschen mit gesundem Essen aufnehmen, um sie mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu verbinden.

Als seniorenpolitische Sprecherin der SPD-Fraktion im Abgeordnetenhaus setzt sich Sebahat Atli für mehr Mitwirkungsmöglichkeiten älterer Menschen in Berlin ein. Sie will die Wahl der bezirklichen Seniorenvertretungen effektiver gestalten, auch mit grundsätzlich



Sebahat Atli (vorne) mit Vertreterinnen und Vertretern der Berliner Seniorenvertretung – Foto: Bürgerbüro Atli

barrierefreien Wahllokalen. Die Anzahl der Stadtteilzentren mit barrierefreien Treffmöglichkeiten möchte sie erhöhen.

„Gerade sind wir dabei, ein Berliner Altenhilfestrukturgesetz aufzulegen, mit dem für ältere Menschen unabhängig vom Einkommen Leistungen bereitgestellt werden, die eine umfassende Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bedeuten“, sagt Sebahat Atli über einen Schwerpunkt ihrer Arbeit. Dazu gehören zum Beispiel Informationen über altersgerechte Dienste oder

Wohnungsvermittlung. Bisher sind Ansprüche darauf im Sozialgesetzbuch XII eher vage formuliert und werden in den Bezirken unterschiedlich ausgelegt.

Persönliche Anliegen nehmen Sebahat Atli und ihr Team gerne in ihrem Bürgerbüro an der Hugocassirer-Straße 45, 13587 Berlin, entgegen. Die Sprechzeiten sind montags und dienstags von 14 bis 18 Uhr, freitags von 13 bis 15 Uhr. Eine kurze Anmeldung unter (030) 515 72 791 oder per E-Mail unter sebahat.atli@spd.parlament-berlin.de ist erwünscht.

Diakonie in Spandau



Seit 40 Jahren ein verlässlicher Partner in der häuslichen Pflege und Krankenpflege

- ambulante Pflege
- Begleit- und Servicedienste
- Betreuungsangebote und Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz
- Urlaubspflege / Verhinderungspflege

Wir beraten Sie gern:

Jüdenstraße 33, 13597 Berlin
Tel.: 030 35 39 17 -0

-> diakoniespandau@web.de
-> www.diakoniespandau.de

Diakonie Tagespflege Spandau gGmbH

Den Tag mit Leben füllen!

Stadtrandstraße 477, 13589 Berlin
Tel.: 030 6059 120 10
Mo.-Fr. 8:00 - 16:30 Uhr



VSI Tagespflege gGmbH

Radelandstraße 30, 13589 Berlin
Tel.: 030 375 95 562

-> www.diakoniespandau.de

GUT UMSORGT IM ALTER



Foto: Monkey Business Images, AdobeStock

Spandau für alle Generationen

IDEEN für das Leben in einem altersgerechten Bezirk

In Spandau leben derzeit knapp 30.000 Menschen über 60. Es ist daher unerlässlich, dass die Politik stärker auf die Bedürfnisse dieser Bevölkerungsgruppe eingeht. Neben den großen bundespolitischen Fragen um Altersarmut, Rente und Gesundheitsversorgung gibt es auch viele Dinge, die direkt hier in Spandau umgesetzt werden können.

Wir als Bündnis 90/Die Grünen setzen uns dafür ein, dass Spandau zu einem altersfreundlichen Bezirk wird. Zwei Punkte sind dabei für uns zentral: die Barrierefreiheit im Bezirk und das Thema Hitzeschutz.

Den Alltag im Alter eigenverantwortlich zu meistern und weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, ist für viele eine Herausforderung. Eine gute Mobilität ist daher eine entscheidende Voraussetzung. Leider ist gerade der öffentliche Raum voll mit Barrieren, die für Menschen mit Rollstühlen, Rollatoren oder Gehhilfen nur schwer zu überwinden sind. Derzeit gibt es in Spandau viele Straßenübergänge, die nicht barrierefrei sind und die U-Bahnhöfe Paulsternstraße und Rohrdamm haben keine Fahrstühle. Um eine altersgerechte Stadt zu schaffen, müssen



Bordsteinkanten abgeflacht werden und dürfen nicht zugespitzt sein. Zum sicheren Überqueren der Straße für alle müssen Grünphasen an Ampeln verlängert werden. Auch Fahrstühle in U- und S-Bahn sowie in Gebäuden müssen funktionieren und sauber sein.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass bei neuen Bauprojekten Wohnungen und Geschäfte ebenerdig gestaltet werden. Dies würde nicht nur den Senior*innen zugutekommen, sondern auch Familien mit kleinen Kindern und Menschen mit Behinderungen. Eine altersgerechte Stadtplanung ist somit nicht nur für Senior*innen von Bedeutung; sie fördert das Miteinander aller Generationen.

Barrierefreiheit ist unerlässlich hin zur altersgerechten Stadt, aber auch der Schutz vor extre-

men Wetterbedingungen ist zunehmend von Bedeutung. In Zeiten des Klimawandels wird zum Beispiel die Belastung durch extreme Hitze immer stärker. Ältere Menschen sind besonders anfällig für gesundheitliche Probleme bei hohen Temperaturen. Daher ist es entscheidend, dass wir nicht nur sichere, barrierefreie Wege schaffen, sondern auch Orte der Erholung und Abkühlung anbieten. Schattenspendende Bäume in Parks und entlang von Straßen und mehr Grünflächen können die Temperatur an heißen Tagen merklich senken. Aber auch mehr Bänke leisten schon einen großen Beitrag.

Barrierefreiheit und Hitzeschutz leisten einen erheblichen Beitrag, um Spandau vor allem für Senior*innen, aber auch für alle anderen lebenswerter zu machen. Dafür setzen wir uns ein.

Spandauer Demenztage

SPANDAU: Vorträge, Vorstellung und Cartoons am 5. Dezember

von Thomas Frey

Der Gerontopsychiatrische Verbund Spandau und das Bezirksamt veranstalten am Donnerstag, 5. Dezember, einen Spandauer Demenztage.

Unter dem Titel „Mittendrin und nicht allein“ findet die Veranstaltung von 12.30 bis 17 Uhr in der Alten Kaserne auf der Zitadelle statt. Nach der Eröffnung durch Gesundheitsstadträtin Tanja Franzke (CDU) und Prof. Sinja H. Meyer-Rötz, Pflegebeauftragte des Landes Berlin gibt es unter anderem Vorträge zu Themen wie „Die demenzfreundliche Stadt“ oder „Demenz erleben, verstehen, begleiten“. Verschiedene Organisationen stellen ihre Hilfs- und Unterstützungsangebote vor. Außerdem kann die Cartoon-Wanderausstellung der Alzheimer Gesellschaft Berlin „DEMENSCH“ von Peter Gaymann vor Ort besichtigt werden. Für Verpflegung ist ebenfalls gesorgt.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, zum Beispiel Pflegekräfte, Betroffene oder Angehörige. Ganz gezielt sollen auch Menschen angesprochen werden, die vielleicht bisher noch keinen persönlichen Bezug zum Thema haben, aufgrund ihrer berufli-



Ein Cartoon aus der Ausstellung „DEMENSCH“ von Peter Gaymann. Foto: Peter Gaymann

chen Tätigkeit oder Lebensgestaltung aber mit unterschiedlichen Personen in Kontakt kommen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Anmel-

dung wird per E-Mail an gpv-spandau@goldnetz-berlin.de gebeten. Weitere Informationen finden sich auch unter www.gpv-spandau.de.

Gesundheit & Medizin

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau
Johannesstift Diakonie



Beinschmerzen beim Gehen

Schaufensterkrankheit rechtzeitig erkennen und behandeln

Dienstag, 26. November 2024, 16:30 – 18:00 Uhr
Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

PD Dr. med. Christian Rosenberg, Chefarzt der Radiologie
Dr. med. Torsten Heldmann, Leitung der Angiologie
Dr. med. Adam Czerwinski, Leitung der Gefäßchirurgie

Für eine bessere Planung bitten wir um vorherige Anmeldung unter www.jsd.de/veranstaltungen-ewk (Löschung Ihrer Daten nach vier Wochen).

EINTRITT
FREI

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau
Stadtrandstraße 555 | 13589 Berlin | [waldkrankenhaus_spandau](https://www.waldkrankenhaus_spandau.de)

Beschwerden selbst einschätzen

Patienten können sich über den Patientenservice der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Berlin bei gesundheitlichen Beschwerden schnell und unkompliziert mit dem „Patienten-Navi-Online“ selbst einschätzen. „Mit dem Patienten-Navi-Online bieten wir der Berliner Bevölkerung ein Unterstützungsangebot an, mit dem die Patientinnen und Patienten eigenständig überprüfen können, ob sie medizinische Hilfe benötigen“, so Burkhard Ruppert, Vorstandsvorsitzender der KV Berlin. Die Patienten gehen dazu im Browser auf www.116117.de und starten die Abfrage. Am Ende erhalten sie eine Einschätzung zum Behandlungsbedarf. Diese umfasst eine Empfehlung zur Dringlichkeit (innerhalb von 24 Stunden, schnellstmöglich, Notfall) und zum Ort der Versorgung (Praxen, Notaufnahme oder Rettungsdienst). Bei entsprechender Indikation erhalten die Patienten eine PIN und werden direkt an die KV-Leitstelle weitergeleitet. **RR**

„Blutzucker in Balance“

BUCHTIPP: Ratgeber der Apotheken Umschau

Wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich, bietet das Buch „Blutzucker in Balance“ die Unterstützung für ein gesünderes Leben. Der ideale Ratgeber für alle, die aktiv und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Der praktische und lebensnahe Ratgeber aus dem Wort & Bild Verlag befasst sich mit einem der zentralen Themen unserer Gesundheit: dem Blutzuckerspiegel. Der Ratgeber erklärt,

wie alltägliche Lebensmittel unseren Blutzuckerspiegel beeinflussen können, ihn etwa in die Höhe treiben, und welche langfristigen Folgen dies haben kann – von Heißhungerattacken über Übergewicht bis hin zu Diabetes Typ 2. **RR**

Den Ratgeber „Blutzucker in Balance“, Wort & Bild Verlag, 176 Seiten, ISBN 978-3-927-21686-0, gibt es für 22,99 Euro im Buchhandel und ausgewählten Apotheken vor Ort.

Pflegedienst am See
ambulante Pflege
Wir haben noch Zeit für Sie!

Gerne übernehmen wir Ihre Pflege & Hauswirtschaft.
☎ **033201-50970**
Pflegedienst am See GmbH
Glienicke Dorfstr. 15, 14476 Potsdam

Bei jedem Wetter.
Auf Nord- und Ostsee. Seit 1865.
seenotretter.de

